beurer heart rate monitor
herzfrequenz pulsuhr

germanlengineering

PM 62

Operating Instructions
Gebrauchsanleitung

top up yourlife

GB

TABLE OF CONTENTS

Scope of delivery 3

Important Notes 4

General Information for Training 6

Functions of the HR monitor 8

Transmission of signal and methods of Devices Measurement 9

Getting started 9

Putting on the heart rate monitor 9
Activating the HR watch from transport mode 9
Activating the heart rate monitor from power saving mode 10
Putting on the chest strap 10

General operation of the HR monitor 11

Buttons on the HR watch 11
Display 12
Menus 13

Basic settings 15

Overview 15
Enter personal data 15
Set training zone 17
Set units 18

Watch settings 19

Overview 19
Set time of day and date 19
Set alarm clock 21

Recording of training 22

Overview 22
Stop run times 23
Record laps 24

Stop and store recording 25
Delete all recordings 26
Analyzing memory messages 27
Results 28
Overview 28
Display training data 28
Lap results 30
Overview 30
Display lap results 30
Fitness test 31
Overview 31
Conduct fitness test 32
Display fitness values 33
EasyFit software 35
Technical specifications and batteries 36
List of abbreviations 39
Index 41

SCOPE OF DELIVERY

Heart rate monitor with wrist band	
Chest strap	
Elastic tension strap (adjustable)	
Bike mount	
Storage box	

In addition:

- Operating instructions and separate short instructions

IMPORTANT NOTES

Please carefully read through these operating instructions, keep it for future reference and also make it available to others.

Training

- This product is not a therapeutic device. It is a training instrument, which was developed for the measurement and representation of the human heart rate.
- With high-risk sports, please note that the use of the heart rate monitor can represent an additional source of injury.
- If in doubt or for illnesses, please consult your doctor concerning the values of your upper and lower target heart rate as well as the duration and frequency of training. In such a way, you can achieve optimal results when training.
- WARNING: People suffering from heart and circulatory illnesses or those with pacemakers should only use this heart rate monitor after having consulted their doctor.

Application

- The device is only intended for private use.
- This device may only be used for the purpose it was designed for and in the manner outlined in this operating instructions. Any form of improper use can be dangerous. The manufacturer is not liable for damages that are caused by improper or incorrect use.
- The heart rate monitor is waterproof. (see chapter "Technical Specifications")
- Electromagnetic disturbances may occur. (see chapter "Technical Specifications")

Cleaning and care

- From time to time, carefully clean your chest strap, elastic chest strap and heart rate monitor with a soap and water solution. Then rinse off all components with clean water. Carefully dry them with a soft towel. You can wash the elastic chest strap in the washing machine at 30° without fabric softener. The chest strap is not made for the dryer!
- Store the chest strap in a clean and dry place. Dirt impairs the elasticity and functioning of the transmitter. Sweat and moisture can keep the electrodes wet and consequently activate the transmitter, which shortens battery life.

Repair, Accessories and Disposal

- Prior to use, it should be ensured that the device and accessories are free of damage. If in doubt, do not use the device and consult your sales representative or the customer service address provided.
- Repairs may only be conducted by customer service or authorized dealers. Please do not in any case attempt to repair the device!
- Use the device only in combination with the accessories provided with it.
- Avoid contact with sunscreen or the like since these can cause damage to the imprint or plastic components.
- Do not expose the device to direct sunlight.
- Please dispose of the device in accordance with Waste Electric and Electronic Equipment 2002/96/EC - WEEE. For inquiries, please contact the municipal authority responsible for disposal in your area.

GENERAL INFORMATION FOR TRAINING

This heart rate monitor serves to measure the human pulse. By means of various settings, you can support your individual training program and monitor your pulse. You should monitor your pulse during exercise because you should prevent your heart from excessive strain on the one hand and on the other in order to achieve the optimal training results. The table provides you with some information on the selection of your training zone. The maximum heart rate reduces with advancing age. Information on the training heart rate must therefore always be in relation to the maximum heart rate. The following rule of thumb helps to identify the maximum heart rate:

220 - age = maximum heart rate

The following example applies to a 40-year-old person: 220-40 = 180

	Heart/health programme	Fat burning zone	Fitness programme	Endurance training programme	Anaerobic training
Max. heart rate range	50 - 60%	60 - 70%	70 - 80%	80 - 90%	90 - 100%
Effect	Strengthens the heart and the circulatory system	The body burns the highest percentage of calories from fat. Strengthens the heart and the circulatory system, enhances fitness	Improves the respiratory and circulatory system. Ideal to promote the basic endurance	Improves speed maintenance and increases basic speed	Overloads specific muscles. High injury risk for athletes at amateur level, risk related to the heart in case of disease
Suitable for	Ideal for beginners	Weight control and loss	Athletes at amateur level	Ambitious athletes at amateur level, professional athletes	Only professional athletes
Training	Regenerative training		Fitness training	Endurance training	Fitness training addressing specific zones

See the chapter "Basic Settings", section "Setting your training zone" on how to individually set your training zone. See the chapter "Fitness Test" on how the heart rate monitor sets your individual limits of the suggested training zone through the fitness test.

Analysis of the Training

You can transfer your training data to a PC via the PC interface of your HR monitor (3 pins on the back of your monitor) and evaluate it there. The required accessories consisting of a CD with the PC software **EasyFit** and a communication cable are available at specialist shops under order number 671.10.

The PC software **EasyFit** controls the transfer of the data from your HR monitor and offers a wide range of analysis options. In addition, **EasyFit** provides useful calendar and administrative functions, which also support optimal training over longer periods of time. Using the software, you can also control and monitor your weight management.

FUNCTIONS OF THE HR MONITOR

HR functions

- Exact ECG heart rate measurement
- Transmission: analogue
- Individual training zone adjustable
- Acoustic and visual alarm as well as colour change of LED for exit from the training zone
- Average heart rate (average)
- Maximum training heart rate
- Calorie consumption in Kcal (basis jogging)
- Fat burning in g/oz

Time functions

- Time of day
- Calendar (up to 2099) and weekday
- Date
- Alarm / alarm clock
- Stop watch
- 50 laps for each training, recall of all of them or each one. Display of lap time and average heart rate

Settings

- Gender
- Weight
- Unit of weight kg/lb
- Height
- Unit of height cm/inch
- Age
- Maximum heart rate

Fitness test

- Fitness index with interpretation
- Maximum oxygen-breath volume (VO_2max)
- Basal metabolic rate (BMR)
- Active metabolic rate (AMR)
- Calculated maximum heart rate
- Suggested training zones

TRANSMISSION OF SIGNAL AND METHODS OF DEVICES MEASUREMENT

Receiving range of the heart rate monitor

Your heart rate monitor picks up the heart rate signals sent by the chest strap transmitter within a range of 70 centimeters.

Sensors on the chest strap

The entire chest strap consists of two components: the actual chest strap and an elastic tension belt. On the inside of the chest strap contacting the body, there are two rectangular, corrugated sensors. Both sensors determine your heart rate ECG exactly and transmit this to the heart rate monitor.
The chest strap is compatible with other analogue devices, such as e.g. ergometers.

GETTING STARTED

Putting on the heart rate monitor

You can wear your heart rate monitor like a wrist watch. In order to fix the heart rate monitor on bike handle bars, attach the bike mount included to the handle bars. Tighten the heart rate monitor around the mount such that it is not able to slip while riding.

Activating the HR watch from transport mode

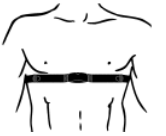
During transport the monitor is blank. You can remove the transport mode by pressing the button MENU and then START/STOP.

Activating the heart rate monitor from power saving mode

You can activate your heart rate monitor by pressing any button. If the heart rate monitor has not received any signal for approx. five minutes, it switches to the power saving mode. At that point, only the current time and the date will be displayed. Press any button in order to reactivate the watch.

Putting on the chest strap

- Tighten the chest strap with the elastic tension belt. Adjust the length of the belt such that the belt is snug, but neither too loose nor too tight. Position the belt around the chest such that the logo is facing outwards and in the correct position directly over the breast bone. For men, the chest belt should be located directly below the pectoral muscles, for women, directly below the breast.



- Since optimal contact between the skin and the heart rate sensors can not be created immediately, it may take some time until the heart rate is measured and displayed. If necessary, alter the position of the transmitter in order to achieve optimal contact. Most of the time, sufficient contact is achieved through the accumulation of sweat beneath the chest strap. You can, however, also wet the contact points on the inside of the chest strap. For this, lift the chest strap up from the skin slightly and wet the two sensors with saliva, water or ECG gel (available at the chemistry). The contact between the skin and chest strap may not be interrupted also with greater movements of the thorax such as during deep breathing. Significant chest chair can interfere with and even prevent contact.
- Put on the chest strap a few minutes before starting in order to warm it up to body temperature and establish optimal contact.

GENERAL OPERATION OF THE HR MONITOR

Buttons on the HR watch

1	START/STOP	Starts and stops functions and adjusts values. Press and holding accelerates the entry.
2	OPTION/SET	Switches between the functions within one menu and confirms settings.
3	MENU	Switches between the different menus.
4	/ ✳	Pressing quickly illuminates the display for five seconds. Pressing and holding activates/deactivates the acoustic alarm when exiting the training zone.

Display

1 Top line

2 Middle line

3 Bottom line

4 **Symbols**

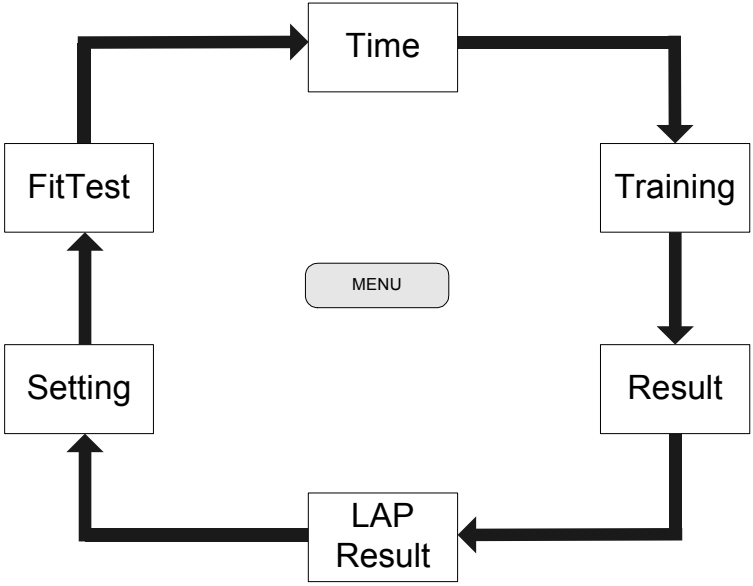
- Alarm clock is activated.
- Heart rate is being received.
- Training zone has been exceeded.
- Training zone has been underrun.
- Acoustic alarm for exit from the training zone is activated. The sound when pressing the buttons is activated.

5 Two LEDs: Blink in time with heart rate. Colour change from green to red for exit from the training zone.

An explanation of the display abbreviations can be found in the list of abbreviates at the end of the operating instructions.

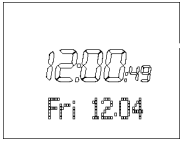
Menus

You can switch menus with the MENU Button.



Power saving mode

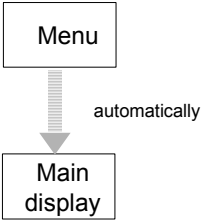
If your heart rate monitor has not received any signal for approx. five minutes, it switches to the power saving mode. In that case, only the current time and the date will be shown. Press any button to reactivate the HR monitor.



Main display

When changing menus, the name of the menu is first shown, then your HR monitor will automatically switch to the main display of the active menu.

From there, you have to first choose a submenu or you can directly access functions.

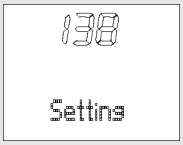
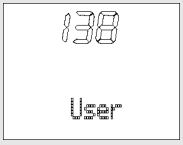


Overview of the menus

Menu	Meaning	Description: see chapter...
Time	Time	"Watch Settings"
Training	Training	"Recording of Training"
Result	Result	"Results"
Lap Result	Lap result	"Lap results"
Setting	Settings	"Basic settings"
FitTest	Fitness test	"Fitness test"

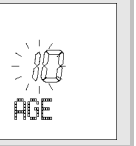
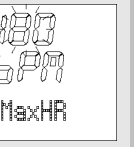
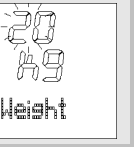
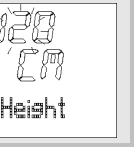
BASIC SETTINGS

Overview

In the menu **Setting** you can: ■ Enter your personal data (user). Based on this data, your HR monitor determines your calorie consumption and your fat burning during training! ■ Set your training zone (limits). See chapter "General Information on Training" for explanations on how to set the training zones. Your HR monitor issues an acoustic and visual alarm during your training when the training zone is exited. ■ Change the units of measurement (units) for height and weight.	
Once you are in the menu **Setting**, your HR monitor automatically switches to the main display. This displays **User**.	

Enter personal data

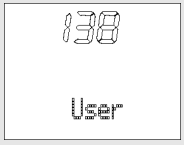
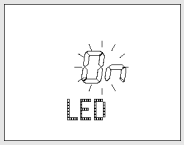
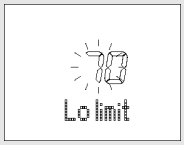
MENU	Switch to the menu **Setting**.	

START/STOP	**Gender** is displayed. START/STOP Select **M**, if you are male. START/STOP Select **F**, if you are female.	
OPTION/SET	**AGE** is displayed. START/STOP Set your age (10-99).	
OPTION/SET	**MaxHR** is displayed. The HR monitor automatically calculates the maximum heart rate according to the formula: **220 - age = MaxHR** Please note that the HR monitor also determines the MaxHR after every fitness test and sets it as a suggested value. START/STOP You can overwrite the value calculated (65-239).	
OPTION/SET	**Weight** is displayed. START/STOP Please select your weight (20-226 kg or 44-499 lbs).	
OPTION/SET	**Height** is displayed. START/STOP Set your height (80-227 cm or 2'6"-7'6" feet).	
OPTION/SET	Return to the display **User**.	

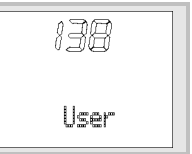
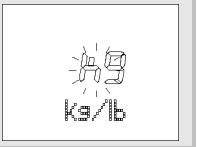
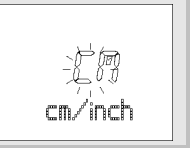
Set training zone

You can set your individual upper and lower heart rate limit as described below.

Please note that both limits are automatically set as a training zone suggestion after every fitness test and that the old data are consequently overwritten. For this, the lower limit of the suggested training zone totals 65%, the upper limit 85% of the maximum heart rate.

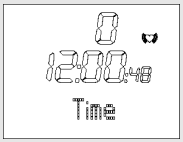
MENU	Switch to the menu **Setting**.	
OPTION/SET	**Limits** is displayed.	
START/STOP	**On LED** is displayed. The LED is activated (ON) or shut off (OFF) with pressing START/STOP.	
OPTION/SET	**Lo limit** is displayed. START/STOP Set the lower limit for your training zone (40-238).	
OPTION/SET	**Hi limit** is displayed. START/STOP Set the upper limit (41-239).	
OPTION/SET	Return to the display **Limits**.	

Set units

MENU	Switch to the menu **Setting**.	
OPTION/SET	**Limits** is displayed.	
OPTION/SET	**Units** is displayed.	
START/STOP	**kg/lb** is displayed. The weight unit blinks. START/STOP Switch between the units.	
OPTION/SET	**cm/inch** is displayed. The unit of measurement for height blinks. START/STOP Switch the units.	
OPTION/SET	Return to the display **Units**.	

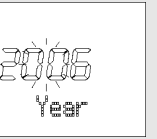
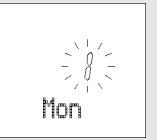
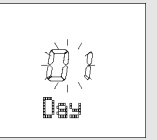
WATCH SETTINGS

Overview

In the **Time** menu you can: ■ Set the time and the date. ■ Set the alarm clock.	
When you are in the **Time** menu the heart rate monitor automatically activates the main display. In this mode both the weekday and the current date are displayed. On the display: **Fri 12.04** (Friday 12th April).	

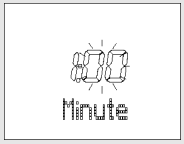
Set time of day and date

MENU	Switch to the menu **Time**.	
START/STOP 5 sec	**Set Time** is shown briefly. **Hour** is displayed. The hour setting blinks. START/STOP Set the hour (0-24).	
OPTION/SET	**Minute** is displayed. The hour setting blinks. START/STOP Set the minute (0-59).	

OPTION/SET	**Year** is displayed. The year setting blinks. START/STOP Set the year. The calendar goes up to 2099.	
OPTION/SET	**Month** is displayed. The monthly setting blinks. START/STOP Set the month (1-12).	
OPTION/SET	**Day** is displayed. The day setting blinks. START/STOP Set the day (1-31).	
OPTION/SET	Back to the main display.	

Set alarm clock

You can turn off the alarm clock by pressing any button. On the following day, we will be woken up at the same time.

MENU	Switch to the menu **Time**.	
OPTION/SET	**Alarm** is displayed.	
START/STOP 5 sec	**Set Time** is shown briefly. **On Alarm** is displayed. START/STOP Turns the alarm clock off (Off) and on (On).	
OPTION/SET	**Hour** is displayed. The hour setting blinks. START/STOP Set the hour.	
OPTION/SET	**Minute** is displayed. The hour setting blinks. START/STOP Set the minute.	
OPTION/SET	Back to the main display.	

RECORDING OF TRAINING

Overview

In the menu **Training** you can:

- Stop your run times and thereby record your training session.
- Record individual laps.
- Stop and save your recording.
- Delete all recordings.
- Analyze memory messages.

Once you are in the menu **Training**, your HR monitor automatically switches to the main display. This displays the already recorded training time on the middle line (after Save/Delete: 00:00:00) and on the line below **Start**.

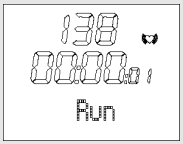
Things to know about the recordings

- As soon as you have started the recording, your HR monitor starts recording your training data. Your HR monitor continually records your training data until you save or delete this. This also applies when you first start training on the following day. The running time also allows you to stop your training session at any time.
- Your HR watch has a memory. The recording time is up to 24 hours and depends on the number of laps. A maximum of 50 laps is possible for each training. Your HR watch informs you if the memory is almost full. At this point, at the latest, we recommend transmitting the recordings to your PC and thus emptying the memory on the HR watch. Alternatively you can delete all recordings manually. Read the

section “Delete all recordings” in this chapter to find out how to delete the recordings.

- You can let your training data be displayed. The last recording saved, can be recalled in the menu **Result**. In the menu **Lap Result** you can see the laps for this recording.
- As soon as you have transferred the recordings into the EasyFit software, you can view and analyze them there. The memory will be deleted every time you have successfully transferred the data to the PC. You can find explanations regarding the transfer of data to the PC in the chapter “EasyFit Software”.

Stop run times

MENU	Switch to the menu **Training**. If you have already stopped a run time, the recorded training time is displayed on the middle line.	
START/STOP	Start the recording. **Run** is displayed. Even if you change to another menu during the recording, the time continues to run in the background.	
START/STOP	Stop the recording. **Stop** is displayed. You can interrupt and resume your recordings at any time by pressing the button START/STOP.	

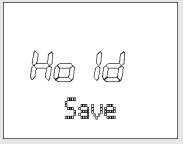
Record laps

While the recording of your entire training is in progress, you can record individual laps. The time continues to run as the laps are recorded.

	You are in the menu **Training** and your training is currently being recorded. **Run** is displayed.	
OPTION/SET	Time a new lap. The display shows the time and number of the last lap timed for five seconds, for example **Lap 1**.	
	The display automatically switches back to **Run** and shows the number of the current lap, for example **Run 2**.	
OPTION/SET	Record additional training laps as needed. You can record up to a total of 50 laps for each training.	

Stop and store recording

Please note that after finishing and saving, you can no longer have the data displayed in the **Result** and **Lap Result** menus.

	You are in the menu **Training**. You have just recorded a training. **Stop** is displayed.	
START/STOP 5 sec	Save the recording. **Hold Save** is displayed.	
	The display automatically switches back to the main display. The data is now ready to be transmitted to the PC.	

Delete all recordings

Your HR watch informs you automatically when the memory is almost full. Before you then delete the memory, we recommend analyzing the training recording or transmit to the PC! The memory on the HR watch will be deleted automatically every time you successfully transfer data to the PC. Alternatively you can delete the memory manually as described here.
The automatic or manual deletion causes all training recordings including your laps to be deleted.

	You can delete the data before or after the training: ■ You are in the menu **Training**. **Start** is displayed. ■ You are in the menu **Training**. You have just recorded a training. **Stop** is displayed.	
OPTION/SET 5 sec	Delete all recordings. **MEM Delete** is displayed.	
	The monitor automatically switches to the main display.	

Analyzing memory messages

In the menu **Training** your HR watch automatically informs you if the memory is almost full or if almost all the laps are occupied.

Message	Meaning
	When switching to the menu **Training** the HR watch signals **MEM LOW**, if less than 10% of the memory or less than 10 laps are free.
	During training, the HR watch signals every 5 seconds **MEM x% Free**, if less than 10% of the memory is free. On the display: **MEM 8% Free** (still 8% free).
	During training the HR watch signals every 5 seconds **LAP Rest x**, if there are less than 10 (of a total of 100) laps . On the display: **LAP Rest 7** (still 7 laps free).

If the memory is full, you cannot start a new training session. Read in the previous section “Delete all recordings” to find out how to delete the memory manually.

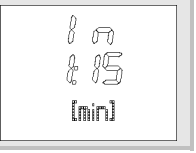
The memory is also deleted every time the data is transferred to the PC. You can find the relevant explanations in the chapter “EasyFit Software”.

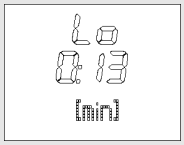
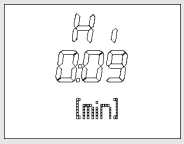
RESULTS

Overview

In the menu **Result** you can display your training data of the last recording stopped: mean and maximum heart rate, times within and outside of the training zone as well as calorie consumption and fat burning.	
Once you are in the menu **Result**, your HR monitor automatically switches to the main display. This displays **bPM AVG**.	

Display training data

MENU	Switch to the menu **Result**.	
	BPM AVG (average training heart rate) is displayed.	
OPTION/SET	**HRmax** (maximum training heart rate) is displayed.	
OPTION/SET	**In [min]** (time within the training zone) is displayed.	

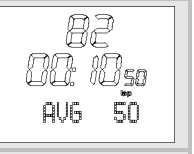
OPTION/SET	**Lo [min]** (time below the training zone) is displayed.	
OPTION/SET	**Hi [min]** (time above the training zone) is displayed.	
OPTION/SET	**[kcal]** (the total calorie consumption during the recording of the training session) is displayed. The calculation is conducted based on moderately fast jogging. The basis for the display of the calorie consumption and the fat burning are: ■ Personal data (basic settings) ■ the time and heart rate measured during the training session.	
OPTION/SET	**Fat[g]** (Fat burning during the entire training recording) is displayed.	
OPTION/SET	Back to the main display.	

LAP RESULTS

Overview

In the menu **LAP Result** you can have the time and average heart rate as well as the last stopped training recording and the individual laps displayed.	
Once you are in the menu **LAP Result**, your HR monitor automatically switches to the main display. The top line shows the average heart rate, the middle line the training time last recorded.	

Display lap results

MENU	Switch to the menu **LAP result**.	
OPTION/SET	**AVG 1**: Results in lap 1 are displayed: The top line shows the average heart rate, the middle line displays the lap time.	
OPTION/SET	Pressing again switches to the individual result display for the following lap. Maximum 50 laps for each training.	
OPTION/SET	Back to the main display.	

FITNESS TEST

Overview

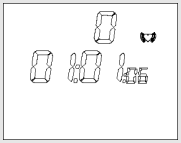
In the menu **FitTest** you can:

- Test your personal fitness in a 1600m run (1 mile).
- Have your fitness evaluated: Fitness index (1-5), maximum oxygen-breath volume (VO_2max), basal metabolic rate (BMR) and active metabolic rate (AMR).
- Have your individual upper and lower limit calculated automatically as a recommended training zone and overwritten the two limits in the menu **Setting**. Also see the chapter "Setting training zone".
- Have your maximum heart rate (MaxHR) automatically calculated and have it overwritten in the menu **Setting**.

The fitness test is not just designed for active athletes, but also for those with a lower fitness level from all age groups.

After one second, the main display appears. The top line displays your fitness index:

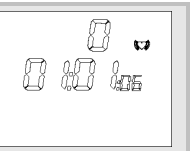
- 0 = No test has been conducted yet
- 1 = Poor
- 2 = Fair
- 3 = Average



	■ 4 = Good ■ 5 = Elite On the middle line, the date of your last fitness test is displayed. If you have not yet completed a fitness test, then the preset date is displayed.	

Conduct fitness test

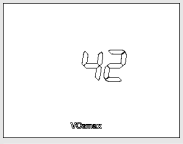
The units displayed "m" or "mile" result from the basic settings. In the chapter "Basic Settings", section "Setting units", you can read how to change these units.

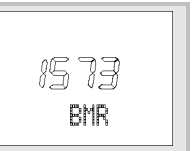
MENU	Switch to the menu **FitTest**.	
START/STOP	The scrolling display appears **Press START to begin**. Put on the chest strap. Your pulse will now be shown on the display and you have five minutes to warm up. Your HR monitor signals the end of the 5-minute warmup phase with a beep. In the event you would like to shorten the warmup phase, you can press the button START/STOP to switch to the next screen. Briskly walk exactly 1600m (1 mile). For this, choose a level route of exactly 1600m. Ideally, you will cover a distance of four stadium laps (4 times 400m = 1600m).	

	The scrolling display **Press STOP after 1600 m** reminds you to press the button START/STOP after 1600m.	
	The scrolling display **Test Finished** appears and the time required is displayed.	
START/STOP	Back to the main display. It displays your fitness index (1-5) with evaluation and the current date.	

Display fitness values

The display of the fitness values only makes sense, if you have completed at least one fitness test. The fitness values displayed refer to the last test.

MENU	Change to the menu **FitTest**. The fitness index (1-5) and the date of your last fitness text is shown. If no fitness test has been completed yet, a 0 is displayed.	
OPTION/SET	**VO_2max** is displayed. The maximum oxygen-breath volume is displayed in millilitres within one minute per kg of body weight. It is the basis for the evaluation of your fitness test.	

OPTION/SET	**BMR** (Basal Metabolic Rate) is displayed. The basal metabolic rate is calculated based on the values of age, gender, body size and weight. The BMR specifies the calories needed to maintain your vital functions - in the absence of movement.	
OPTION/SET	**AMR** (Active Metabolic Rate) is displayed. The active metabolic rate is calculated based on the basic metabolic rate and an "activity premium", which is dependant on the fitness level.	
OPTION/SET	Back to the main display.	

EASYFIT SOFTWARE

You can analyse your training data optimally with the Accessory Set 671.10, consisting of a CD with the PC software EasyFit and a communication cable, which can be bought optionally. In addition to that, you will find many other functions for weight management and for workout planning.

- Calendar functions
- Transfer of the training recordings
- Weekly workout planning for achieving the desired weight
- Various analyses and graphics for observing the training progress

Installation of the software

To install the software, please pay attention to the printed instruction or to the file "Install_Readme" on the enclosed CD.
Please follow the instructions carefully.

System requirements

Please refer to our homepage www.beurer.de for the current version of the PC software package EasyFit as well as for the system requirements.

TECHNICAL SPECIFICATIONS AND BATTERIES

HR monitor	Waterproof to 30 m (suitable for swimming) The impermeability of the monitor to moisture cannot be guaranteed if you jump into water (high pressure load) and also if the buttons are pressed in the rain.
Chest strap	Waterproof (suitable for swimming)
Transmission frequency	5.3 KHz
Battery HR monitor	3V lithium battery, type CR2032 (Recommendation: SONY batteries). The service life is approx 15 months if the monitor with pulse display is used for 1 hour daily. In addition, activated functions such as e.g. acoustic alarm or activated LED display could reduce the service life of the battery to up to seven months. The included batteries are only for test mode and could be consumed within one year.
Battery chest strap	3V lithium battery, type CR2032 Service life: approx 28 months

Replacing the batteries

The battery of the HR monitor may only be replaced by a specialized dealer (any lock-maker's shop) and at the service address provided.
You can replace the battery in the chest strap on your own. The battery compartment is located on the inner side. Use a coin or the battery to be used to open the compartment. The positive pole of the battery inserted must face upwards. Carefully close the battery compartment again.

Used batteries do not belong in the household garbage. Dispose of these through your electronics dealer or your local collecting point for recoverables. You are legally required to do this. We will find this symbol on batteries containing toxic chemicals: Pb = battery contains lead, Cd = battery contains cadmium, Hg = battery contains mercury.

Distortion and interference

In the HR monitor, a receivor for signals from the chest strap transmitter is integrated. During use, it may arise that the HR monitor receives signals other than those transmitted by the chest strap.

How can I recognize interference?

Interference can be recognized in that the values displayed are unrealistic. If your normal heart rate amounts to 130 bpm and it is suddenly shown to be 200, then a short-term disturbance is present. Once you have removed yourself from the vicinity of the source causing the disturbance, the values will automatically resume being accurate. Please note that distorted values can mildly influence the training result displays and overall values.

What kind of causes for interference are there?

In some situations, short-range electromagnetic interference can occur. In order to avoid these, keep well away from these sources.

- Nearby power lines
- Walking through security gates in airports.
- Nearby overhead lines (tram)
- Nearby traffic lights, television sets, car motors, bike computers
- Nearby exercise equipment
- Nearby mobile phones

Interference from other devices for measuring heart rates

The HR monitor as a receiver can react to interfering stray signals such as other heart rate monitors within a vicinity of one metre. This can result in incorrect measurements particularly when training in groups. If you e.g. jog next to one another, it can be beneficial to wear the HR monitor on the other wrist or to increase the distance to one's training partner.

LIST OF ABBREVIATIONS

Abbreviations on the display in alphabetical order:

Abbreviation	English
AGE	Age
Alarm	Alarm
AMR	Calories needed for the activity
AVG	Average heart rate during training
AVG Run	Average heart rate during training
BMR	Basal Metabolism
BPM	Heart beats per minute
bPM AVG	Average heart rate during training, beats per minute
bPM Hrmax	Maximal heart rate during training, beats per minute
cm/inch	Centimeter/Inch
Day	Day
FitTest	Fitness Test
f	female
Fat[g]	Fat in gram
Fri	Friday
Gender	Gender
Height	Height
Hi	Time above the training zone
Hi limit	Highest training limit
Hold Save	Save the recording
Hour	Hour
HR	Heart Rate
HRmax	Max. heart rate during training
In	Time within the training zone
[Kcal]	Calorie consumption in Kcal
kg	Kilogram
kg/lb	Kilogram/pound
lap	Lap
LED	Light emitting diode

Abbreviation	English
Limits	Training limits
Lo	Time below the training zone
Lo limit	Lowest training limit
m	male
MaxHR	Maximum Heart Rate (formula: 220 - age)
MEM	Memory
MEM Delete	Memory Delete
Minute	Minute
[min]	Minute
Mon	Monday
Month	Month
Result	Result
Run	Run time is measured
Sat	Saturday
Setting	Settings (Menu)
SEt	Setting
Start	Start
Stop	Stop
Sun	Sunday
Time	Time (Menu)
Thu	Thursday
Training	Training (Menu)
Tue	Tuesday
Units	Units
User	User
VO_2max	Maximal Amount of Oxygen
Wed	Wednesday
Weight	Weight
Year	Year

INDEX

A

Accessories 5
Alarm Clock 12
Application 4

B

Basic settings 15
Buttons 11

C

Care 5
Cleaning 5
Conduct fitness test 32

D

Delete all recordings 26
Display 12
Display fitness values 33
Display lap results 30
Display training data 28
Disposal 5
Distortion and interfence 38

F

Fitness index 31
Fitness test 31
FitTest (Menu) 14

G

Getting started 9

L

Lap Result (Menu) 14
Lap results 30
LED 12, 17
List of abbreviations 39

M

Main display 14
Memory messages analyzing 27
Menus 13
Methods of Device Measurement 9

N

Notes 4

P

Pacemakers 4
Power saving mode 13

R

Record laps 24
Recording 22
Recording of training 22
Recordings delete 26
Repair 5
Replacing the batteries 36
Result (Menu) 14
Results 28

S

Scope of delivery 3
Set alarm clock 21
Set date 19
Set time of day and date 19
Set training zone 17
Set units 18
Setting (Menu) 14
Software EasyFit 7, 23, 35
Stop run times 23
Stopwatch 23
Symbol 12

T

Technical specifications 36
Time (Menu) 14
Training 6
Training (Menu) 14
Transmission of Signal from the Devices 9

W

Watch settings 19

INHALTSVERZEICHNIS

Lieferumfang **45**
Wichtige Hinweise **46**
Allgemeines zum Training **48**
Funktionen der Herzfrequenz-Pulsuhr **50**
Signalübertragung und Messprinzipien der Geräte **51**
Inbetriebnahme **51**
Anlegen der Pulsuhr 51
Aktivieren der Pulsuhr aus dem Transportmodus 51
Aktivieren der Pulsuhr aus dem Stromsparmodus 51
Anlegen des Brustgurtes 52
Allgemeine Bedienung der Pulsuhr **53**
Knöpfe der Pulsuhr 53
Display 54
Menüs 55
Grundeinstellungen **57**
Übersicht 57
Persönliche Daten eingeben 57
Trainingszone einstellen 59
Einheiten einstellen 60
Uhr-Einstellungen **61**
Übersicht 61
Uhrzeit und Datum einstellen 61
Weckalarm einstellen 63
Trainingsaufzeichnung **64**
Übersicht 64
Laufzeiten stoppen 65
Runden aufzeichnen 66

Aufzeichnung beenden und speichern 67
Alle Aufzeichnungen löschen 68
Speichermeldungen beurteilen 69
Ergebnisse 70
Übersicht 70
Trainingsdaten anzeigen 70
Runden-Ergebnisse 72
Übersicht 72
Runden-Ergebnisse anzeigen 72
Fitnesstest 73
Übersicht 73
Fitnesstest durchführen 74
Fitnesswerte anzeigen 75
EasyFit Software 77
Technische Daten, Batterien und Garantie 78
Abkürzungsverzeichnis 82
Stichwortverzeichnis 84

LIEFERUMFANG

Herzfrequenz-Pulsuhr mit Armband	
Brustgurt	
Elastischer Spanngurt (verstellbar)	
Fahrradhalterung	
Aufbewahrungsbox	

Zusätzlich:

- Gebrauchsanleitung und separate Kurzanleitung

WICHTIGE HINWEISE

Lesen Sie diese Gebrauchsanleitung sorgfältig durch, bewahren Sie sie auf und machen Sie diese auch anderen Personen zugänglich.

Training

- Dieses Produkt ist kein medizinisches Gerät. Es ist ein Trainingsinstrument, welches für die Messung und Darstellung der menschlichen Herzfrequenz entwickelt wurde.
- Beachten Sie bei Risiko-Sportarten, dass die Verwendung der Pulsuhr eine zusätzliche Verletzungsquelle darstellen kann.
- Bitte erkundigen Sie sich im Zweifelsfall oder bei Krankheiten bei Ihrem behandelnden Arzt über Ihre eigenen Werte bezüglich oberer und unterer Trainings-Herzfrequenz, sowie Dauer und Häufigkeit des Trainings. Somit können Sie optimale Ergebnisse beim Training erzielen.
- ACHTUNG: Personen mit Herz- und Kreislaufkrankheiten oder Träger von Herzschrittmachern sollten diese Herzfrequenzmessuhr nur nach Rücksprache mit ihrem Arzt verwenden.

Verwendungszweck

- Das Gerät ist nur für den privaten Gebrauch bestimmt.
- Dieses Gerät darf nur für den Zweck verwendet werden, für den es entwickelt wurde, und auf die in der Gebrauchsanleitung angegebene Art und Weise. Jeder unsachgemäße Gebrauch kann gefährlich sein. Der Hersteller haftet nicht für Schäden, die durch unsachgemäßen oder falschen Gebrauch verursacht wurden.
- Diese Pulsuhr ist wasserdicht. (siehe Kapitel „Technische Daten“)
- Es können elektromagnetische Interferenzen auftreten. (siehe Kapitel „Technische Daten“)

Reinigung und Pflege

- Reinigen Sie Brustgurt, elastisches Brustband und Pulsuhr von Zeit zu Zeit sorgfältig mit einer Seifenwasserlösung. Spülen Sie alle Teile dann mit klarem Wasser ab. Trocknen Sie sie sorgfältig mit einem weichen Tuch ab. Das elastische Brustband können Sie in der Waschmaschine bei 30° ohne Weichspüler waschen. Das Brustband ist nicht für den Wäschetrockner geeignet!
- Bewahren Sie den Brustgurt an einem sauberen und trockenen Ort auf. Schmutz beeinträchtigt die Elastizität und die Funktion des Senders. Schweiß und Feuchtigkeit können bewirken, dass durch Feuchtigkeit der Elektroden der Sender aktiviert bleibt, wodurch sich die Lebensdauer der Batterie verkürzt.

Reparatur, Zubehör und Entsorgung

- Vor dem Gebrauch ist sicherzustellen, dass das Gerät und Zubehör keine sichtbaren Schäden aufweisen. Benutzen Sie es im Zweifelsfall nicht und wenden Sie sich an Ihren Händler oder an die angegebene Kundendienstadresse.
- Reparaturen dürfen nur vom Kundendienst oder autorisierten Händlern durchgeführt werden. Versuchen Sie in keinem Fall, das Gerät selbständig zu reparieren!
- Benutzen Sie das Gerät nur mit den mitgelieferten Zubehörteilen.
- Vermeiden Sie Kontakt mit Sonnencremes oder ähnlichem, da diese den Aufdruck oder die Kunststoffteile beschädigen könnten.
- Setzen Sie das Gerät keiner direkten Sonnenbestrahlung aus.
- Bitte entsorgen Sie das Gerät gemäß der Elektro- und Elektronik Altgeräte Verordnung 2002/96/EC – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). Bei Rückfragen wenden Sie sich bitte an die für die Entsorgung zuständige kommunale Behörde.

ALLGEMEINES ZUM TRAINING

Diese Pulsuhr dient zur Erfassung des Pulses beim Menschen. Durch die verschiedenen Einstellmöglichkeiten können Sie Ihr individuelles Trainingsprogramm unterstützen und den Puls überwachen. Sie sollten Ihren Puls beim Training überwachen, weil Sie zum einen Ihr Herz vor Überlastung schützen sollten und zum anderen, um einen optimalen Trainingseffekt zu erzielen. Die Tabelle gibt Ihnen einige Hinweise zur Auswahl Ihrer Trainingszone. Die maximale Herzfrequenz verringert sich mit zunehmendem Alter. Angaben zum Trainingspuls müssen deshalb immer in Abhängigkeit zur maximalen Herzfrequenz stehen. Zur Bestimmung der maximalen Herzfrequenz gilt die Faustformel:

220 - Lebensalter = maximale Herzfrequenz

Folgendes Beispiel gilt für eine 40-jährige Person: 220 - 40 = 180

	Herz-Gesundheitszone	Fettverbrennungszone	Fitnesszone	Kraftausdauerbereich	Anerobes Training
Anteil der max. Herzfrequenz	50 - 60%	60 - 70%	70 - 80%	80 - 90%	90 - 100%
Auswirkung	Stärkung Herz-Kreislaufsystem	Körper verbrennt prozentual die meisten Kalorien aus Fett. Trainiert Herz-Kreislaufsystem, verbessert Fitness	Verbessert Atmung und Kreislauf. Optimal zur Steigerung der Grundlagen-Ausdauer.	Verbessert Tempohärte und steigert die Grundgeschwindigkeit.	Überlastet gezielt Muskulatur. Hohes Verletzungsrisiko für Freizeitsportler, bei Erkrankung: Gefahr fürs Herz
Für wen geeignet?	Ideal für Anfänger	Gewichtskontrolle, -reduktion	Freizeitsportler	Ambitionierte Freizeitsportler, Leistungssportler	Nur Leistungssportler
Training	Regeneratives Training		Fitness-Training	Kraftausdauer-Training	Entwicklungsbereichstraining

Wie Sie Ihre individuelle Trainingszone einstellen, lesen Sie im Kapitel "Grundeinstellungen", Abschnitt "Trainingszone einstellen". Wie die Pulsuhr Ihre individuellen Grenzen des Trainingszonenvorschlags über den Fitnesstest automatisch einstellt, lesen Sie im Kapitel "Fitnesstest".

Auswertung des Trainings

Über die PC-Schnittstelle Ihrer Pulsuhr (3 Pins auf der Rückseite der Uhr) können Sie Ihre Trainingsdaten an einen PC übertragen und dort auswerten. Das dafür notwendige Zubehör, bestehend aus einer CD mit der PC-Software **EasyFit** und einem Übertragungskabel, erhalten Sie im Fachhandel unter der Bestellnummer 671.10.

Die PC-Software **EasyFit** steuert die Übernahme der Daten von Ihrer Pulsuhr und bietet vielfältige Auswertungsmöglichkeiten. Zudem verfügt **EasyFit** über nützliche Kalender- und Verwaltungsfunktionen, die ein optimales Training, auch über längere Zeiträume, unterstützen. Mit der Software können Sie darüber hinaus Ihr Gewichtsmanagement steuern und überwachen.

FUNKTIONEN DER HERZFREQUENZ-PULSUHR

Puls-Funktionen

- EKG-genaue Herzfrequenz-Messung
- Übertragung: analog
- Individuelle Trainingszone einstellbar
- Akustischer und visueller Alarm sowie Farbwechsel der Leuchtdioden beim Verlassen der Trainingszone
- Durchschnittliche Herzfrequenz (Average)
- Maximale Trainingsherzfrequenz
- Kalorienverbrauch in Kcal (Basis Joggen)
- Fettverbrennung in g/oz

Zeit-Funktionen

- Uhrzeit
- Kalender (bis Jahr 2099) und Wochentag
- Datum
- Alarm / Wecker
- Stoppuhr
- 50 Runden je Training, Abruf alle zusammen oder jede einzeln. Anzeige von Rundenzeit und durchschnittlicher Herzfrequenz.

Einstellungen

- Geschlecht
- Gewicht
- Gewichtseinheit kg/lb
- Körpergröße
- Körpergrößeneinheit cm/inch
- Alter
- Maximale Herzfrequenz

Fitnesstest

- Fitnessindex mit Interpretation
- Maximales Sauerstoff-Atemvolumen (VO_2max)
- Grundumsatz (BMR)
- Aktivitätsumsatz (AMR)
- Maximale Herzfrequenz berechnet
- Trainingszonen-Vorschlag

SIGNALÜBERTRAGUNG UND MESSPRINZIPIEN DER GERÄTE

Empfangsbereich der Pulsuhr

Ihre Pulsuhr empfängt die Pulssignale des Brustgurt-Senders innerhalb von 70 Zentimetern.

Sensoren des Brustgurtes

Der gesamte Brustgurt besteht aus zwei Teilen: dem eigentlichen Brustgurt und einem elastischen Spanngurt. Auf der am Körper anliegenden Innenseite des Brustgurtes befinden sich in der Mitte zwei rechteckige, gerippte Sensoren. Beide Sensoren erfassen Ihre Herzfrequenz EKG-genau und senden diese an die Pulsuhr weiter.
Der Brustgurt ist kompatibel zu anderen analogen Geräten, wie zum Beispiel Ergometern.

INBETRIEBNAHME

Anlegen der Pulsuhr

Ihre Pulsuhr können Sie wie eine Armbanduhr tragen. Um die Pulsuhr an einer Fahrrad-Lenkstange zu montieren, stecken Sie die mitgelieferte Halterung auf die Lenkstange. Befestigen Sie die Pulsuhr um die Halterung so fest, dass diese beim Fahren nicht rutschen kann.

Aktivieren der Pulsuhr aus dem Transportmodus

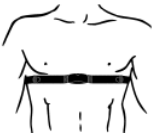
Während des Transports zeigt das Display nichts an. Sie können den Transportmodus aufheben, indem Sie den Knopf MENU und dann den Knopf START/STOP drücken.

Aktivieren der Pulsuhr aus dem Stromsparmodus

Sie können Ihre Pulsuhr mit einem beliebigen Knopf aktivieren. Wenn die Pulsuhr ca. 5 Minuten lang kein Signal empfängt, schaltet

die Uhr in den Stromsparmodus. Es werden dann nur die aktuelle Uhrzeit und das Datum angezeigt. Drücken Sie einen beliebigen Knopf, um die Uhr wieder zu aktivieren.

Anlegen des Brustgurtes



- Befestigen Sie den Brustgurt am elastischen Spanngurt. Stellen Sie die Gurtlänge so ein, dass der Gurt gut, jedoch nicht zu locker oder zu eng anliegt. Legen Sie den Gurt so um die Brust, dass das Logo nach außen zeigt und in der richtigen Position direkt auf dem Brustbein anliegt. Bei Männern sollte sich der Brustgurt direkt unter dem Brustmuskel, bei Frauen direkt unter dem Brustansatz befinden.

- Da nicht sofort ein optimaler Kontakt zwischen Haut und Pulssensoren hergestellt werden kann, kann es einige Zeit dauern, bis der Puls gemessen und angezeigt wird. Verändern Sie gegebenenfalls die Position des Senders, um einen optimalen Kontakt zu erhalten. Durch Schweißbildung unterhalb des Brustgurtes wird meist ein ausreichend guter Kontakt erreicht. Sie können jedoch auch die Kontaktstellen der Innenseite des Brustgurtes befeuchten. Heben Sie dazu den Brustgurt leicht von der Haut ab und befeuchten Sie die beiden Sensoren leicht mit Speichel, Wasser oder EKG-Gel (erhältlich in der Apotheke). Der Kontakt zwischen Haut und Brustgurt darf auch bei größeren Bewegungen des Brustkorbs, wie zum Beispiel bei tiefen Atemzügen, nicht unterbrochen werden. Starke Brustbehaarung kann den Kontakt stören oder sogar verhindern.
- Legen Sie den Brustgurt bereits einige Minuten vor dem Start an, um ihn auf die Körpertemperatur zu erwärmen und einen optimalen Kontakt herzustellen.

ALLGEMEINE BEDIENUNG DER PULSUHR

Knöpfe der Pulsuhr

1	START/STOP	Startet und stoppt Funktionen und stellt Werte ein. Gedrückt Halten beschleunigt die Eingabe.
2	OPTION/SET	Wechselt zwischen Funktionen innerhalb eines Menüs und bestätigt Einstellungen.
3	MENU	Wechselt zwischen den verschiedenen Menüs.
4	/	Kurzes Drücken beleuchtet das Display für 5 Sekunden. Langes Drücken aktiviert/deaktiviert den akustischen Alarm bei Verlassen der Trainingszone.

Display

1 Obere Zeile

2 Mittlere Zeile

3 Untere Zeile

4 **Symbole**

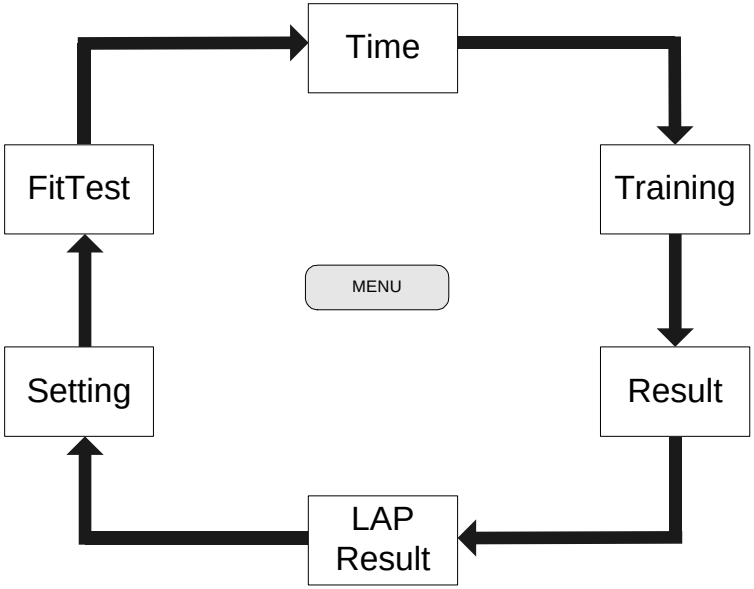
- Weckalarm ist aktiviert.
- Herzfrequenz wird empfangen.
- Trainingszone ist überschritten.
- Trainingszone ist unterschritten.
- Akustischer Alarm bei Verlassen der Trainingszone ist aktiviert. Ton bei Betätigen der Knöpfe ist aktiviert.

5 Zwei Leuchtdioden: Blinken in der Herzfrequenz. Farbwechsel bei Verlassen der Trainingszone von grün auf rot.

Eine Erklärung der Display-Abkürzungen finden Sie im Abkürzungsverzeichnis am Ende der Gebrauchsanleitung.

Menüs

Zwischen den Menüs wechseln Sie mit dem Knopf MENU.

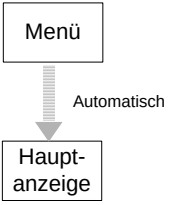


Stromsparmodus

Wenn Ihre Pulsuhr ca. 5 Minuten lang kein Signal empfängt, schaltet die Uhr in den Stromsparmodus. Es werden dann nur die aktuelle Uhrzeit und das Datum angezeigt. Drücken Sie einen beliebigen Knopf, um die Pulsuhr wieder zu aktivieren.

Hauptanzeige

Bei jedem Menüwechsel wird zunächst der Name des Menüs angezeigt, dann wechselt Ihre Pulsuhr automatisch in die Hauptanzeige des aktiven Menüs.



Von hier aus müssen Sie entweder erst ein Untermenü wählen oder können direkt Funktionen starten.

Übersicht der Menüs

Menü	Bedeutung	Beschreibung siehe Kapitel…
Time	Zeit	"Uhr-Einstellungen"
Training	Training	"Trainingsaufzeichnung"
Result	Ergebnis	"Ergebnisse"
Lap Result	Runden-Ergebnis	"Runden-Ergebnisse"
Setting	Einstellungen	"Grundeinstellungen"
FitTest	Fitnesstest	„Fitnesstest"

Übersicht

Im Menü **Setting** können Sie: ■ Ihre persönlichen Daten (User) eingeben. Ihre Pulsuhr errechnet aus diesen Daten Ihren Kalorienverbrauch und Ihre Fettverbrennung während des Trainings! ■ Ihre Trainingszone (Limits) einstellen. Erklärungen zur Einstellung der Trainingszonen finden Sie im Kapitel „Allgemeines zum Training“. Ihre Pulsuhr gibt während Ihres Trainings einen akustischen und visuellen Alarm beim Verlassen der Trainingszone. ■ Die Maßeinheiten (Units) für die Körpergröße und das Gewicht ändern.	
Sobald Sie im Menü **Setting** sind, wechselt Ihre Pulsuhr automatisch in die Hauptanzeige. Diese zeigt **User** an.	

Persönliche Daten eingeben

MENU	Wechseln Sie in das Menü **Setting**.	

START/STOP	**Gender** wird angezeigt. START/STOP Wählen Sie **M**, wenn Sie ein Mann sind. Wählen Sie **F**, wenn Sie eine Frau sind.	
OPTION/SET	**AGE** wird angezeigt. START/STOP Stellen Sie Ihr Lebensalter ein (10-99).	
OPTION/SET	**MaxHR** wird angezeigt. Die Pulsuhr errechnet die maximale Herzfrequenz automatisch gemäß der Formel: **220 – Lebensalter = MaxHR** Beachten Sie, dass die Pulsuhr auch nach jedem Fitnesstest den MaxHR errechnet und als Vorschlag einstellt. START/STOP Sie können den errechneten Wert überschreiben (65-239).	
OPTION/SET	**Weight** wird angezeigt. START/STOP Stellen Sie Ihr Gewicht ein (20-226 kg oder 44-499 Pfund).	
OPTION/SET	**Height** wird angezeigt. START/STOP Stellen Sie Ihre Körpergröße ein (80-227 cm oder 2'6"-7'6" feet).	
OPTION/SET	Zurück in die Anzeige **User**.	

Trainingszone einstellen

Sie können Ihre individuelle Ober- und Untergrenze Ihres Pulses wie im Folgenden beschrieben einstellen.
Beachten Sie, dass nach jedem Fitnesstest beide Grenzen als Trainingszonenvorschlag automatisch eingestellt und dadurch die alten Angaben überschrieben werden. Die untere Grenze des Trainingszonenvorschlags beträgt dabei 65%, die obere Grenze 85% der maximalen Herzfrequenz.

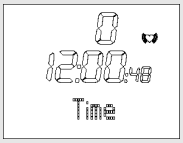
MENU	Wechseln Sie in das Menü **Setting**.	
OPTION/SET	**Limits** wird angezeigt.	
START/STOP	**On LED** wird angezeigt. START/STOP Schaltet Blinken und Farbwechsel der Leuchtdioden abwechselnd ein (On) und aus (Off).	
OPTION/SET	**Lo limit** wird angezeigt. START/STOP Stellen Sie die untere Grenze Ihrer Trainingszone ein (40-238).	
OPTION/SET	**Hi limit** wird angezeigt. START/STOP Stellen Sie die obere Grenze ein (41-239).	
OPTION/SET	Zurück in die Anzeige **Limits**.	

Einheiten einstellen

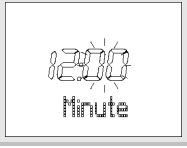
MENU	Wechseln Sie in das Menü **Setting**.	
OPTION/SET	**Limits** wird angezeigt.	
OPTION/SET	**Units** wird angezeigt.	
START/STOP	**kg/lb** wird angezeigt. Die Gewichtseinheit blinkt. START/STOP Wechseln Sie zwischen den Einheiten.	
OPTION/SET	**cm/inch** wird angezeigt. Die Maßeinheit für die Körpergröße blinkt. START/STOP Wechseln Sie die Einheiten.	
OPTION/SET	Zurück in die Anzeige **Units**.	

UHR-EINSTELLUNGEN

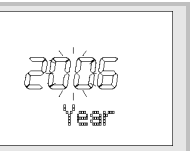
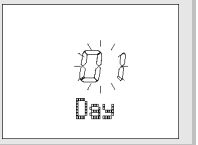
Übersicht

Im Menü **Time** können Sie: ■ Die Uhrzeit und das Datum einstellen. ■ Den Weckalarm einstellen.	
Sobald Sie im Menü **Time** sind, wechselt Ihre Pulsuhr automatisch in die Hauptanzeige. Diese zeigt den Wochentag und das Datum an. Auf dem Bild: **Fri 12.04** (Freitag, den 12. April).	

Uhrzeit und Datum einstellen

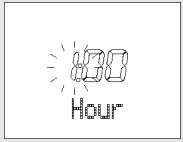
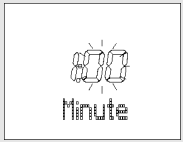
MENU	Wechseln Sie in das Menü **Time**.	
START/STOP 5 sec	**Set Time** wird kurz angezeigt. **Hour** wird angezeigt. Die Stunden-Einstellung blinkt. START/STOP Stellen Sie die Stunde (0-24) ein.	
OPTION/SET	**Minute** wird angezeigt. Die Minuten-Einstellung blinkt. START/STOP Stellen Sie die Minute (0-59) ein.	

D

OPTION/SET	**Year** wird angezeigt. Die Jahres-Einstellung blinkt. START/STOP Stellen Sie das Jahr ein. Der Kalender geht bis in das Jahr 2099.	
OPTION/SET	**Month** wird angezeigt. Die Monats-Einstellung blinkt. START/STOP Stellen Sie den Monat (1-12) ein.	
OPTION/SET	**Day** wird angezeigt. Die Tages-Einstellung blinkt. START/STOP Stellen Sie den Tag (1-31) ein.	
OPTION/SET	Zurück in die Hauptanzeige.	

Weckalarm einstellen

Den Weckalarm können Sie durch das Drücken eines beliebigen Knopfs ausschalten. Am nächsten Tag werden Sie wieder zur gleichen Zeit geweckt.

MENU	Wechseln Sie in das Menü **Time**.	
OPTION/SET	**Alarm** wird angezeigt.	
START/STOP 5 sec	**Set Alarm** wird kurz angezeigt. **On Alarm** wird angezeigt. START/STOP Schaltet den Weckalarm abwechselnd aus (Off) und ein (On).	
OPTION/SET	**Hour** wird angezeigt. Die Stunden-Einstellung blinkt. START/STOP Stellen Sie die Stunde ein.	
OPTION/SET	**Minute** wird angezeigt. Die Minuten-Einstellung blinkt. START/STOP Stellen Sie die Minute ein.	
OPTION/SET	Zurück in die Hauptanzeige.	

D

TRAININGSAUFZEICHNUNG

Übersicht

Im Menü **Training** können Sie: ■ Ihre Laufzeiten stoppen und damit Ihr Training aufzeichnen. ■ Einzelne Runden aufzeichnen. ■ Aufzeichnung beenden und speichern. ■ Alle Aufzeichnungen löschen. ■ Speichermeldungen beurteilen.	
Sobald Sie im Menü **Training** sind, wechselt Ihre Pulsuhr automatisch in die Hauptanzeige. Diese zeigt in der mittleren Zeile die bereits aufgezeichnete Trainingszeit an (nach dem Speichern/Löschen: 00:00:00) und in der unteren Zeile **Start**.	

Wissenswertes zu den Aufzeichnungen

- Sobald Sie die Aufzeichnung starten, beginnt Ihre Pulsuhr mit der Aufzeichnung Ihrer Trainingsdaten. Ihre Pulsuhr zeichnet Ihre Trainingsdaten kontinuierlich auf, bis Sie diese speichern oder löschen. Das gilt auch, wenn Sie erst am nächsten Tag ein neues Training beginnen. Die fortlaufende Zeit ermöglicht Ihnen auch, Ihr Training jederzeit zu unterbrechen.
- Ihre Pulsuhr verfügt über einen Speicher. Die Aufzeichnungszeit beträgt bis zu 24 Stunden und ist abhängig von der Rundenanzahl. Pro Training sind maximal 50 Runden möglich. Ihre Pulsuhr meldet Ihnen, wenn der Speicher fast voll ist. Spätestens dann empfehlen wir die Aufzeichnungen auf den PC zu übertragen und

dadurch den Speicher auf der Pulsuhr zu leeren. Alternativ können Sie alle Aufzeichnungen manuell löschen. Wie Sie diese löschen können, lesen Sie im Abschnitt „Alle Aufzeichnungen löschen“ in diesem Kapitel.

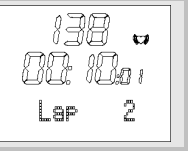
- Ihre Trainingsdaten können Sie sich anzeigen lassen. Im Menü **Result** ist die letzte gespeicherte Aufzeichnung abrufbar. Im Menü **Lap Result** sehen Sie die Runden dieser Aufzeichnung.
- Sobald Sie Ihre Aufzeichnungen in die Software EasyFit übertragen haben, können Sie sie dort betrachten und auswerten. Mit jeder erfolgreichen Übertragung auf den PC wird der Speicher gelöscht. Erklärungen zur Übertragung auf den PC finden Sie im Kapitel „EasyFit Software“.

Laufzeiten stoppen

MENU	Wechseln Sie in das Menü **Training**. Wenn Sie bereits eine Laufzeit gestoppt haben, steht in der mittleren Zeile die aufgezeichnete Trainingszeit.	
START/STOP	Starten Sie die Aufzeichnung. **Run** wird angezeigt. Auch wenn Sie während der Aufzeichnung in ein anderes Menü wechseln, läuft die Zeit im Hintergrund weiter.	
START/STOP	Stoppen Sie die Aufzeichnung. **Stop** wird angezeigt. Sie können Ihre Aufzeichnungen jederzeit durch Drücken des Knopfes START/STOP unterbrechen und wieder fortsetzen.	

Runden aufzeichnen

Während die Aufzeichnung Ihres Gesamttrainings läuft, können Sie einzelne Runden aufzeichnen. Die Zeit läuft, während Sie die Runden aufzeichnen, stets weiter.

	Sie sind im Menü **Training** und Ihr Training wird gerade aufgezeichnet. **Run** wird angezeigt.	
OPTION/SET	Stoppen Sie eine neue Runde ab. Die Anzeige zeigt für 5 Sekunden die Zeit und Nummer der zuletzt gemessenen Runde, zum Beispiel **Lap 1**.	
	Die Anzeige wechselt automatisch wieder auf **Run** und zeigt die Nummer der aktuellen Runde an, zum Beispiel **Run 2**.	
OPTION/SET	Zeichnen Sie bei Bedarf weitere Trainingsrunden auf. Sie können maximal 50 Runden je Training aufzeichnen.	

Aufzeichnung beenden und speichern

Beachten Sie, dass Sie die Daten nach dem Beenden und Speichern nicht mehr in den Menüs **Result** und **Lap Result** anzeigen lassen können.

	Sie sind im Menü **Training**. Sie haben gerade ein Training aufgezeichnet. **Stop** wird angezeigt.	
START/STOP 5 sec	Speichern Sie die Aufzeichnung. **Hold Save** wird angezeigt.	
	Die Anzeige wechselt automatisch wieder in die Hauptanzeige. Die Daten stehen nun bereit zur Übertragung auf den PC.	

Alle Aufzeichnungen löschen

Ihre Pulsuhr informiert Sie automatisch, wenn der Speicher fast voll ist. Bevor Sie dann den Speicher löschen, empfehlen wir, die Trainingsaufzeichnung auszuwerten oder auf den PC zu übertragen! Mit jeder erfolgreichen Datenübertragung auf den PC wird der Speicher auf der Pulsuhr automatisch gelöscht. Alternativ können Sie den Speicher wie hier beschrieben manuell löschen.
Das automatische oder manuelle Löschen bewirkt, dass alle Trainingsaufzeichnungen einschließlich ihrer Runden gelöscht werden.

	Sie können die Daten vor oder nach dem Training löschen: ■ Sie sind im Menü **Training**. **Start** wird angezeigt. ■ Sie sind im Menü **Training**. Sie haben gerade ein Training aufgezeichnet. **Stop** wird angezeigt.	
OPTION/SET 5 sec	Löschen Sie alle Aufzeichnungen. **MEM Delete** wird angezeigt.	
	Die Anzeige wechselt automatisch wieder in die Hauptanzeige.	

Speichermeldungen beurteilen

Im Menü **Training** informiert Sie Ihre Pulsuhr automatisch, wenn der Speicher fast voll ist oder fast alle Runden belegt sind.

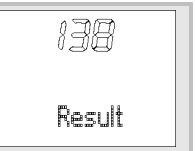
Meldung	Bedeutung
	Bei Wechsel in das Menü **Training** meldet die Pulsuhr **MEM LOW**, wenn weniger als 10% des Speichers oder weniger als 10 Runden frei sind.
	Während des Trainings meldet die Pulsuhr alle 5 Sekunden **MEM x% Free**, wenn weniger als 10% des Speichers frei sind. Auf dem Bild: **MEM 8% Free** (noch 8% frei).
	Während des Trainings meldet die Pulsuhr alle 5 Sekunden **LAP Rest x**, wenn weniger als 10 (von insgesamt 100) Runden frei sind. Auf dem Bild: **LAP Rest 7** (noch 7 Runden frei).

Wenn der Speicher voll ist, können Sie kein neues Training starten. Wie Sie den Speicher manuell löschen können, lesen Sie im vorherigen Abschnitt „Alle Aufzeichnungen löschen“.

Der Speicher wird auch mit jeder Übertragung auf den PC gelöscht. Erklärungen dazu finden Sie im Kapitel „EasyFit Software“.

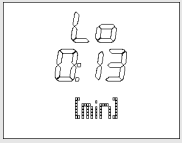
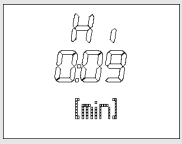
ERGEBNISSE

Übersicht

Im Menü **Result** können Sie Ihre Trainingsdaten der zuletzt gestoppten Aufzeichnung anzeigen: mittlere und maximale Herzfrequenz, Zeiten inner- und außerhalb der Trainingszone sowie Kalorienverbrauch und Fettverbrennung.	
Sobald Sie im Menü **Result** sind, wechselt Ihre Pulsuhr automatisch in die Hauptanzeige. Diese zeigt **bPM AVG** an.	

Trainingsdaten anzeigen

MENU	Wechseln Sie in das Menü **Result**.	
	BPM AVG (durchschnittliche Trainings-Herzfrequenz) wird angezeigt.	
OPTION/SET	**HRmax** (maximale Trainings-Herzfrequenz) wird angezeigt.	
OPTION/SET	**In [min]** (Zeit innerhalb der Trainingszone) wird angezeigt.	

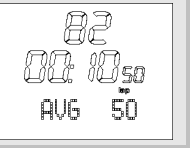
OPTION/SET	**Lo [min]** (Zeit unterhalb der Trainingszone) wird angezeigt.	
OPTION/SET	**Hi [min]** (Zeit oberhalb der Trainingszone) wird angezeigt.	
OPTION/SET	■ **[kcal]** (gesamter Kalorienverbrauch während des Trainings) wird angezeigt. Die Berechnung erfolgt auf Basis mittelschnellen Joggens. Grundlage für den Kalorienverbrauch und die Fettverbrennung sind: ■ Persönliche Daten (Grundeinstellungen) und die während des Trainings gemessene Zeit und Herzfrequenz.	
OPTION/SET	**Fat[g]** (Fettverbrennung während Ihrer gesamten Trainingsaufzeichnung) wird angezeigt.	
OPTION/SET	Zurück in die Hauptanzeige.	

RUNDEN-ERGEBNISSE

Übersicht

Im Menü **LAP Result** können Sie Zeit und durchschnittliche Herzfrequenz anzeigen lassen. Diese Anzeigen sind sowohl für die gesamte zuletzt gestoppte Trainingsaufzeichnung als auch für jede einzelne Runde abrufbar.	
Sobald Sie im Menü **LAP Result** sind, wechselt Ihre Pulsuhr automatisch in die Hauptanzeige. Die obere Zeile zeigt die durchschnittliche Herzfrequenz, die mittlere Zeile die bereits aufgezeichnete Trainingszeit.	

Runden-Ergebnisse anzeigen

MENU	Wechseln Sie in das Menü **LAP Result**.	
OPTION/SET	**AVG 1**: Ergebnisse der Runde 1 werden angezeigt. Die obere Zeile zeigt die durchschnittliche Herzfrequenz, die mittlere Zeile zeigt die Rundenzeit.	
OPTION/SET	Erneutes Drücken wechselt jeweils in die Ergebnisanzeige der nächsten Runde (maximal 50 Runden je Training).	
OPTION/SET	Zurück in die Hauptanzeige.	

Übersicht

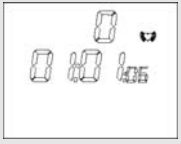
Im Menü **FitTest** können Sie:

- Ihre persönliche Fitness bei einem 1600m Lauf testen (1 Meile).
- Ihre Fitness bewerten lassen: Fitnessindex (1-5), maximales Sauerstoff-Atemvolumen (VO2max), Grundumsatz (BMR) und Aktivitätskalorienbedarf (AMR).
- Ihre individuelle Ober- und Untergrenze als Trainingszonenvorschlag automatisch ermitteln lassen und dabei beide Grenzen im Menü **Setting** überschreiben lassen. Siehe auch Kapitel "Trainingszone einstellen".
- Ihre maximale Herzfrequenz (MaxHR) automatisch ermitteln und im Menü **Setting** überschreiben lassen.

Der Fitnesstest eignet sich nicht nur für aktive Sportler, sondern auch für weniger Geübte aller Altersklassen.

Nach einer Sekunde erscheint die Hauptanzeige. Die obere Zeile zeigt Ihren Fitnessindex an:

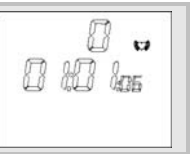
- 0 = Es wurde noch kein Test durchgeführt
- 1 = Poor (schwach)
- 2 = Fair (ausreichend)
- 3 = Average (durchschnittlich)
- 4 = Good (gut)
- 5 = Elite (sehr gut)



	In der mittleren Zeile wird das Datum Ihres letzten Fitnesstests angezeigt. Wenn Sie noch keinen Fitnesstest durchgeführt haben, wird das voreingestellte Datum angezeigt.	

Fitnesstest durchführen

Die angezeigten Einheiten „m“ oder „mile“ stammen aus den Grundeinstellungen. Wie Sie diese wechseln können, lesen Sie im Kapitel „Grundeinstellungen“, Abschnitt „Einheiten einstellen“.

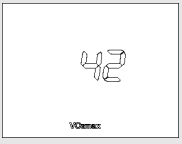
MENU	Wechseln Sie in das Menü **FitTest**.	
START/STOP	Es erscheint die durchlaufende Anzeige **Press START to begin**. Legen Sie den Brustgurt an. Nun wird Ihr Puls auf dem Display angezeigt und Sie haben fünf Minuten Zeit, um sich aufzuwärmen. Ihre Pulsuhr signalisiert das Ende der 5-minütigen Aufwärmphase mit einem Piepston. Falls Sie die Aufwärmphase abkürzen wollen, können Sie auch durch Drücken des Knopfes START/STOP in die nächste Anzeige gelangen. Gehen Sie zügig genau 1600m (1 Meile). Wählen Sie dazu eine ebene Strecke mit exakt 1600m. Ideal sind vier Stadionrunden (4 mal 400m = 1600m)	

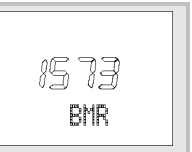
	Die durchlaufende Anzeige **Press STOP after 1600 m** erinnert Sie daran, nach 1600m den Knopf START/STOP zu drücken.	
	Es erscheint die durchlaufende Anzeige **Test Finished** und die benötigte Zeit wird angezeigt.	
START/STOP	Zurück in die Hauptanzeige. Sie zeigt Ihren Fitnessindex (1-5) mit Bewertung und das aktuelle Datum an.	

D

Fitnesswerte anzeigen

Die Anzeige der Fitnesswerte ist nur sinnvoll, wenn Sie mindestens einen Fitnesstest durchgeführt haben. Die angezeigten Fitnesswerte beziehen sich auf den letzten Test.

MENU	Wechseln Sie in das Menü **FitTest**. Es wird der Fitnessindex (1-5) und das Datum Ihres letzten Fitnesstests angezeigt. Wenn noch kein Fitnesstest durchgeführt wurde, wird 0 angezeigt.	
OPTION/SET	**VO_2max** wird angezeigt. Das maximale Sauerstoff-Atemvolumen wird in Milliliter innerhalb einer Minute auf ein kg Körpergewicht angezeigt. Es ist die Grundlage für die Bewertung Ihres Fitnesstests.	

OPTION/SET	**BMR** (Basal Metabolic Rate) wird angezeigt. Der Grundumsatz errechnet sich aus den Werten Alter, Geschlecht, Körpergröße und Gewicht. Der BMR gibt den Kalorienbedarf an, den Sie für die Aufrechterhaltung Ihrer Lebensfunktionen – ohne Bewegung – benötigen.	
OPTION/SET	**AMR** (Active Metabolic Rate) wird angezeigt. Der Aktivitätskalorienbedarf errechnet sich aus dem Grundumsatz und einem „Aktivitätszuschlag“, der sich nach dem Fitnesslevel richtet.	
OPTION/SET	Zurück in die Hauptanzeige.	

EASYFIT SOFTWARE

Mit dem zukaufbaren Zubehör Set 671.10, bestehend aus einer CD mit der PC-Software EasyFit und einem Übertragungskabel, können Sie Ihre Trainingsdaten optimal auswerten. Darüber hinaus bietet EasyFit zahlreiche Funktionen zum Gewichtsmanagement und zur Trainingsplanung.

- Kalenderfunktionen
- Übertragen der Trainingsaufzeichnungen
- Wöchentliche Trainingsplanung zum Erreichen des Wunschgewichtes
- Verschiedene Auswertungen und Grafiken zur Beobachtung des Trainingsfortschritts

Installation der Software

Sie finden die Installations-Anleitung sowohl auf dem Papiereinleger bei der CD als auch elektronisch in der Datei „Install_Readme“ auf der CD.

Bitte folgen Sie den Anweisungen zur Installation der Software sehr genau und in der angegebenen Reihenfolge.

Systemvoraussetzungen

Bitte informieren Sie sich auf unserer Homepage www.beurer.de über die aktuelle Version der PC-Software EasyFit und die notwendigen Systemvoraussetzungen.

TECHNISCHE DATEN, BATTERIEN UND GARANTIE

Pulsuhr	Wasserdicht bis 30 m (zum Schwimmen geeignet) Die Dichtigkeit der Uhr gegenüber Nässe kann bei Sprüngen ins Wasser (hohe Druckbelastungen) sowie beim Drücken der Knöpfe im Regen nicht gewährleistet werden.
Brustgurt	Wasserdicht (zum Schwimmen geeignet)
Übertragungsfrequenz	5,3 KHz
Batterie Pulsuhr	3V Lithium-Batterie, Typ CR2032 (Empfehlung: SONY-Batterien). Lebensdauer ca. 15 Monate bei täglich einstündiger Nutzung der Uhr mit Pulsanzeige. Zusätzlich aktivierte Funktionen wie z. B. akustischer Alarm oder aktivierte LED-Anzeige können die Lebensdauer der Batterie auf bis zu sieben Monate verkürzen. Die bei Kaufbeginn bereits eingelegte Batterie dient dem Testbetrieb und kann innerhalb eines Jahres verbraucht sein.
Batterie Brustgurt	3V Lithium-Batterie, Typ CR2032 Lebensdauer: ca. 28 Monate

Austausch der Batterien

Die Batterie der Pulsuhr darf nur ein Fachgeschäft (jede Uhrmacherwerkstätte) oder die angegebene Serviceadresse austauschen. Ansonsten erlöschen Garantieansprüche.
Die Batterie des Brustgurtes können Sie selbständig wechseln. Das Batteriefach befindet sich auf der Innenseite. Verwenden Sie zum Öffnen des Faches eine Münze oder die einzusetzende Lithiumbatterie. Der Pluspol der eingelegten Batterie muss nach oben zeigen. Verschließen Sie das Batteriefach wieder sorgfältig.

Verbrauchte Batterien gehören nicht in den Hausmüll. Entsorgen Sie diese über Ihren Elektrofachhändler oder Ihre örtliche Wertstoff-Sammelstelle. Dazu sind Sie gesetzlich verpflichtet. Hinweis: Diese Zeichen finden Sie auf schadstoffhaltigen Batterien:

Pb = Batterie enthält Blei

Cd = Batterie enthält Cadmium

Hg = Batterie enthält Quecksilber

Störungen und Überlagerungen

In der Pulsuhr ist ein Empfänger für die Signale des Senders des Brustgurtes eingebaut. Bei der Benutzung kann es vorkommen, dass die Pulsuhr zusätzlich andere Signale empfängt als die des Brustgurtes.

Wie können Sie Störungen erkennen?

Störungen erkennen Sie daran, dass unrealistische Werte angezeigt werden. Wenn Ihr normaler Puls 130 bpm beträgt und es wird plötzlich 200 angezeigt, so liegt eine kurzfristige Störung vor. Sobald Sie sich aus dem Umkreis der Störungsquelle entfernen, stimmen die Werte automatisch wieder. Beachten Sie, dass gestörte Werte in die Trainings-Ergebnisanzeigen einfließen und Gesamtwerte geringfügig beeinflussen können.

Welche typischen Störungsursachen gibt es?

In einigen Situationen können durch die Nahfeldübertragung elektromagnetische Überlagerungen (Interferenzen) auftreten. Um diese zu vermeiden, halten Sie größeren Abstand von diesen Quellen.

- Nahe Hochspannungsmasten
- Beim Passieren von Sicherheitsschleusen in Flughäfen
- Nahe Oberleitungen (Straßenbahn)
- Nahe Ampeln, Fernsehgeräte, Automotoren, Fahrradcomputer
- Nahe Fitnessgeräte
- Nahe Mobiltelefone

Störungen durch andere Herzfrequenzmessgeräte

Die Pulsuhr als Empfänger kann auf Sendersignale, wie beispielsweise andere Pulsuhren, innerhalb einer Reichweite von einem Meter reagieren. Insbesondere beim Training in Gruppen kann dies zu fehlerhaften Messungen führen. Wenn Sie z.B. nebeneinander joggen, kann es schon helfen, eine Pulsuhr am anderen Handgelenk zu tragen oder den Abstand zum Trainingspartner zu vergrößern.

Garantie

Wir leisten drei Jahre Garantie ab Kaufdatum für Material- und Fabrikationsfehler des Produktes.
Die Garantie gilt nicht:

- im Falle von Schäden auf Grund unsachgemäßer Bedienung
- für Verschleißteile, wie zum Beispiel Batterien oder das Armband
- für Mängel, die dem Kunden bereits bei Kauf bekannt waren
- bei Eigenverschulden des Kunden

Die gesetzlichen Gewährleistungen des Kunden bleiben durch die Garantie unberührt. Für Geltendmachung eines Garantiefalles innerhalb der Garantiezeit ist durch den Kunden der Nachweis des Kaufes zu führen. Die Garantie ist innerhalb eines Zeitraumes von drei Jahren ab Kaufdatum gegenüber der Beurer GmbH, 89077 Ulm, Germany, geltend zu machen. Der Kunde hat im Garantiefall das Recht zur Reparatur der Ware bei unseren eigenen oder bei von uns autorisierten Werkstätten.

ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS

Abkürzungen auf dem Display in alphabetischer Reihenfolge:

Abkürzung	Deutsch
AGE	Alter
Alarm	Alarm
AMR	Aktivitätskalorienbedarf
AVG	Durchschnittliche Trainings-Herzfrequenz
AVG-Run	Durchschnittliche Trainings-Herzfrequenz
BMR	Grundumsatz
BPM	Herzschläge pro Minute
bPM AVG	Durchschnittliche Trainings-Herzfrequenz, Schläge pro Minute
bPM Hrmax	Maximale Trainings-Herzfrequenz, Schläge pro Minute
cm/inch	Zentimeter/Inch
Day	Tag
FitTest	Fitnesstest
f	weiblich
Fat[g]	Fett in Gramm
Fri	Freitag
Gender	Geschlecht
Height	Körpergröße
Hi	Zeit oberhalb der Trainingszone
Hi limit	Obere Trainingsgrenze
Hold Save	Aufzeichnung speichern
Hour	Stunde
HR	Herzfrequenz
HRmax	Maximale Trainings-Herzfrequenz
In	Zeit innerhalb der Trainingszone
[Kcal]	Kalorienverbrauch in Kcal
kg	Kilogramm
kg/lb	Kilogramm/Pfund

Abkürzung	Deutsch
lap	Runde
LED	Leuchtdiode
Limits	Trainingsgrenzen
Lo	Zeit unterhalb der Trainingszone
Lo limit	Untere Trainingsgrenze
m	männlich
MaxHR	Maximale Herzfrequenz (Formel: 220 - Lebensalter)
MEM	Speicher
Minute	Minute
[min]	Minute
Mon	Montag
Month	Monat
Result	Ergebnis
Run	Laufzeit wird gemessen
Sat	Samstag
Setting	Einstellungen (Menü)
SEt	Einstellung
Start	Start
Stop	Stopp
Sun	Sonntag
Time	Zeit (Menü)
Thu	Donnerstag
Training	Training (Menü)
Tue	Dienstag
Units	Einheiten
User	Anwender
VO_2max	Maximales Sauerstoff-Atemvolumen
Wed	Mittwoch
Weight	Gewicht
Year	Jahr

STICHWORTVERZEICHNIS

A

Abkürzungsverzeichnis 83
Aufzeichnung 65
Aufzeichnungen löschen 69

B

Batterien 80

D

Datum einstellen 62
Display 55

E

Einheiten einstellen 61
Entsorgung 47
Ergebnisse 71

F

Fitnessindex 74
Fitnesstest 74
Fitnesstest durchführen 75
Fitnesswerte anzeigen 76
FitTest (Menü) 57

G

Garantie 82
Grundeinstellungen 58

H

Hauptanzeige 57
Herzschrittmacher 46
Hinweise 46

I

Inbetriebnahme 52

K

Knöpfe 54

L

Lap Result (Menü) 57
Laufzeiten stoppen 66
Leuchtdiode (LED) 55, 60
Lieferumfang 45
Löschen aller Aufzeichnungen 69

M

Meldungen beurteilen 70
Menüs 56
Messprinzipien der Geräte 52

P

Pflege 47, 57, 74

R

Reinigung 47, 57, 74
Reparatur 47
Result (Menü) 57
Runden aufzeichnen 67
Runden-Ergebnisse 73
Runden-Ergebnisse anzeigen 73

S

Setting (Menü) 57
Signalübertragung der Geräte 52
Software EasyFit 50, 66, 78
Speichermeldungen beurteilen 70
Stoppuhr 66
Störungen und Überlagerungen 81
Stromsparmodus 56
Symbol 55

T

Technische Daten 79
Time (Menü) 57
Training 49
Training (Menü) 57
Trainingsaufzeichnung 65
Trainingsdaten anzeigen 71
Trainingszone einstellen 60

U

Uhr-Einstellungen 62
Uhrzeit und Datum einstellen 62

V

Verwendungszweck 46

W

Weckalarm 55
Weckalarm einstellen 64

Z

Zubehör 47

beurer heart rate monitor
herzfrequenz pulsuhr

753.247-0509 Irrtum und Änderungen vorbehalten

CE

Beurer GmbH, Söflinger Str. 218, 89077 Ulm, Germany
www.beurer.de, Tel: (0049) 0731-3989144, Fax: (0049) 0731-3989255, kd@beurer.de